

## ORIENTAÇÕES PARA DOENÇA CELÍACA

A doença celíaca é uma intolerância hereditária ao glúten (proteína encontrada no trigo, cevada e aveia). Ao entrar em contato com essa proteína é desencadeado um processo inflamatório na parede interna do intestino, causando má absorção de nutrientes, diarreia, desnutrição e perda de peso. As modificações na dieta visam controlar os sintomas e prevenir complicações.

### RECOMENDAÇÕES

- Devem ser excluídos da dieta todos alimentos que contêm glúten ou que podem ter sido contaminados com o glúten durante a sua produção. Os alimentos que possuem glúten são farinha de trigo, cevada, centeio, malte e sêmola.
- Massas, pães, tortas, biscoitos, bolos, pizza, macarrão, pastel, lasanha, são alimentos que contêm glúten
- Atenção as sobremesas prontas ou alimentos embutidos como salsicha, linguiça, frios, empanados, pois contêm glúten
- Leia sempre o rótulo dos alimentos para saber sua composição. A origem dos alimentos industrializados deve ser confiável, possuir certificações e a embalagem deve apresentar a informação “não contém glúten” ou “gluten free”.
- No preparo dos alimentos em casa também se deve ter cuidado com a “contaminação cruzada”, que ocorre quando alimentos isentos de glúten recebem partículas dessa proteína devido ao compartilhamento de utensílios como talheres, pratos, panelas e etc.
- No caso dos cereais prefira: Arroz, milho, farinha de arroz, farinha de mandioca, farinha de amêndoa, amido de milho, tapioca, fubá, amaranto, quinoa, polvilho, aveia sem glúten.
- Podem ser necessárias suplementação com vitaminas e minerais de acordo com a avaliação individual. Qualquer dúvida entre em contato com nutricionista e/ou médico.